

L'HUMILITE - UN TRAIT DE PERSONNALITE

par JEANNE GATEPAILLE

Selon les chercheurs ce trait de personnalité discret est lié à une intelligence plus élevée.

Parfois sous-estimé, voire complètement négligé, ce trait de caractère est pourtant le signe d'une intelligence supérieure, chez les personnes qui en sont dotées.

EN BREF

- L'étude du Journal of Positive Psychology met en avant un trait de caractère comme étant un signe d'intelligence supérieure.
- Ce dernier favorise un apprentissage continu et renforce l'intelligence émotionnelle en améliorant les relations personnelles et professionnelles.
- Considérer ce trait de caractère comme un atout intellectuel peut transformer notre perception des compétences cognitives et émotionnelles.

On associe facilement **l'intelligence** à des qualités comme la disposition à résoudre des problèmes, ou encore la rationalité, mais aussi à la capacité d'être créatif. Toutefois, une caractéristique moins attendue pourrait bien être une preuve supplémentaire d'intelligence, d'après le *Journal of Positive Psychology*. D'après une étude, l'intelligence se révèle souvent à travers des qualités inattendues.

Il y a parmi elles : la capacité à reconnaître ses propres limites, à rester ouvert aux autres et à de nouvelles perspectives, et également à apprendre de ses erreurs. Celle qui est au cœur de l'étude est l'humilité, parce qu'elle favorise un apprentissage continu et des relations personnelles de qualité. Comment détecter cette caractéristique chez vous ? Jugez plutôt.

Apprentissage continu et humilité

L'une des raisons pour lesquelles l'humilité est liée à une intelligence supérieure est qu'elle privilégie **un apprentissage continu**. Les personnes humbles ne prétendent pas tout savoir et cherchent constamment à enrichir leurs connaissances.

Cette attitude proactive leur permet de s'adapter aux changements et de rester à la pointe de l'innovation. Par ailleurs, être humble implique de savoir écouter et prendre en compte les avis des autres, ce qui enrichit encore davantage le processus d'apprentissage. Contrairement à l'arrogance, qui peut masquer l'insécurité, l'humilité véritable permet une ouverture d'esprit et une reconnaissance des limites personnelles.

Humilité et renforcement de l'intelligence émotionnelle

L'intelligence émotionnelle, qui inclut la capacité à comprendre et à gérer ses propres émotions ainsi que celles des autres, est aussi renforcée par l'humilité. Les personnes humbles sont souvent perçues comme plus accessibles et empathiques.

Elles favorisent des relations personnelles de qualité, essentielles pour un environnement collaboratif et harmonieux. Cette intelligence émotionnelle est un atout précieux dans des contextes professionnels et personnels, où la coopération et l'entente sont cruciales.

L'impact de l'humilité sur les performances professionnelles

Dans le milieu professionnel, l'humilité peut être un facteur déterminant de succès. Les leaders humbles sont généralement plus efficaces, car ils valorisent les contributions de leur équipe, encouragent la créativité et favorisent un climat de confiance.

Une étude menée par l'Université de Washington a démontré que les entreprises dirigées par des leaders humbles présentent des niveaux plus élevés de performance et de satisfaction des employés.

L'humilité et les relations personnelles

L'humilité améliore aussi les relations personnelles, un facteur clé dans le développement de l'intelligence émotionnelle. Les personnes humbles sont souvent perçues comme plus accessibles et collaboratives, facilitant ainsi un environnement propice à l'échange d'idées et à la coopération, deux éléments cruciaux pour l'intelligence collective.

L'humilité, loin d'être une simple vertu morale, est donc un puissant indicateur **d'une intelligence supérieure**. En reconnaissant leurs limites et en étant ouverts à l'apprentissage, les personnes humbles démontrent une capacité d'adaptation et une profondeur cognitive exceptionnelles. Ce trait de caractère permet non seulement de s'améliorer continuellement, mais aussi de créer des relations enrichissantes et constructives. Ainsi, considérer l'humilité comme un signe d'intelligence plutôt que comme une faiblesse pourrait bien transformer notre approche des compétences intellectuelles et émotionnelles dans la vie quotidienne et professionnelle.